

### 7月のイベント情報



2023 **夏まつり** みんなあつまれ!

7.26 **水** 10:00~12:30

**お祭り広場(縁日)**  
かき氷  
あてくじ  
射的 などなど

みんなでeスポーツ  
NINTENDO SWITCH sportsや  
的あて・魚つりなど電子ゲームがたくさんあるよ

**当日は、予約不要！子供から大人まで気軽に参加できます。**

### こぶしアラカルト

## 大広間開放事業のご案内 (6月から始まりました。)

**予約不要**でご利用できます。途中からの参加でもOK。みんなで楽しみながら健康づくり

7の日は  
輪踊りの日

輪踊りを毎月 **7** のつく日に開催。

しばらくぶりで踊りを忘れた方も、岩藤先生のお手本DVDをみながら、踊ってください。  
意外に音楽が流れると、皆さん自然に身体が動きます。

7月の開催日 **7日(水)・18日(火)・28日(金) 10:30~11:15**

3の日は  
懐メロで運動の日

毎月 **3** のつく日は、昔懐かしい曲をうたいながら、音楽にあわせて体操を行います。

「青い山脈」・「高校三年生」などの懐メロを歌いながら、お手本DVDにあわせてみんなで踊ります

7月の開催日 **13日(木)・23日(火) 10:30~11:15**

4の日は  
ごぼう先生と  
体操の日

ごぼう先生? 介護のGOと予防のBOUで「GOBOU」=「ごぼう」先生。

毎月 **4** のつく日に椅子に座りながらでもできる体操や脳トレ運動などメニューがいっぱい。  
体操しやすいゆっくりな伴奏とごぼう先生の優しい声かけのDVDに合わせて無理なく体操や脳トレを行います。

7月の開催日 **4日(火)・14日(金) 10:30~11:15**

月曜の休館日や主催講座などで日程が変更になる場合もあります。開催日を予定表にてご確認ください。

# 7月申込講座

## サークル共催事業


英会話入門体験  
 8/2.16 **水** 全2回  
 午後1時30分～3時10分  
 対象:市内在住の60才以上の方10人  
 講師:ポール・アレクサンダー  
 申込:7月18日(火)から**先着順**

サークル名	英会話サークル 「Magnolia」
活動日	第1・3 水曜日 午後1時～4時
講師	ポール・アレクサンダー

申込受付時間は、午前9時～午後4時までです。

こぶし荘では、現在55団体のサークルが活動をしています。サークル共催事業は、サークルの活動日に講座を開催し、体験をしていただくものです。また、サークルの活動日には、見学もできますので、こぶし荘までお問い合わせ下さい。

## 主催講座

初心者スマホ講座 

8/6・20 **日** 全 2回

- ①午前 9時30分～10時10分
- ②午前10時20分～11時
- ③午前11時10分～11時50分
- ④午後0時30分～1時10分
- ⑤午後1時20分～2時
- ⑥午後2時10分～2時50分

市内在住の60歳以上の方 各回 2名

定員超えた場合は、別日での相談会開催の予定をしています。あきらめずに申込をしてください。

講師:湘南工科大学 学生  
 申込:7月23日(日)から**先着順**。受講時間も先着順とさせていただきます。  
 お使いのスマホをご持参ください。



# 水中運動入門講座

～無理なく楽しく全身運動～

7/25・8/1・8・15 **火** 全4回

午前10時15分～11時30分

対象:市内在住の60才以上の初めて受講される方 15人

講師:日本健康運動指導士会 申込:7月4日(火)から**先着順**

4回の講座で、水中での運動方法が学べます。  
受講後は、次のステップへ。  
自分の体力に合わせ、水中運動浴室の一般開放が利用できますので、継続的な運動になります。  
この夏 トライして、健康づくりに頑張りましょう。

無理なく楽しく水中運動

# 自分の足で歩き続けるための体づくり運動

7/27 **木** 午前10時～正午

対象:市内在住の60才以上の方 30人

講師:高橋 裕文氏 (介護予防運動指導員)

申込:7月12日(水)まで 抽選

健康寿命を延ばしていくためにも、介護予防に取り組みませんか？  
今回の講座をきっかけに介護予防運動を行うサークルを立ち上げていきましょう。

申込受付時間は、午前9時～午後4時までです。

いきいきシニアセンター(藤沢市老人福祉センター) **こぶし荘**  
〒252-0807 藤沢市下土棚 800-1 ☎ 45-3121  
(アクセス)小田急線 「長後駅」西口 徒歩 15分